

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				NO LECTIVO
4	5	6	7	8
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Garbanzos estofados Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Pan sin gluten Fruta fresca
11	12	13	14	15
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) Cocido completo Pan sin gluten Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Lechuga Pan sin gluten Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Pan sin gluten Yogur sabor
18	19	20	21	22
Garbanzos estofados Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Merluza a las finas hierbas Pan sin gluten Fruta fresca	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindron Pan sin gluten Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan sin gluten Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) Filete ruso de ternera con tomate Pan sin gluten Yogur sabor
25	26	27	28	29
Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Pan sin gluten Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Fogonero al horno Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) Cocido completo Pan sin gluten Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan sin gluten Yogur sabor

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescade
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescade

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

